

Навчальна програма з позашкільної освіти  
соціально-реабілітаційного напрямку  
**Клуб старшокласників “Точка зору”**

1 рік навчання

**Автор:**  
Литовченко Олена Віталіївна,  
кандидат педагогічних наук,  
старший науковий співробітник  
лабораторії діяльності позашкільних закладів  
Інституту проблем виховання НАПН України.

### **ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА**

Основою позашкільної освіти є принципи добровільності і загальнодоступності, визнання права дитини на вільне самовизначення і самореалізацію, на свободу вибору себе, власної позиції.

У сучасних умовах соціокультурного розвитку актуальними якостями молоді людини є не лише загальний освітній рівень, але також рівень культури, соціально-психологічної компетентності, здатність до критичного мислення, наявність власної точки зору на суспільні процеси і проблеми.

Навчальна програма «Клуб старшокласників “Точка зору”» реалізується у гуртках соціально-реабілітаційного напрямку позашкільних та загальноосвітніх навчальних закладів та спрямована на вихованців віком від 13 до 17 років.

В основу програми покладено положення компетентісного та діяльнісного підходів; положення «Основних орієнтирів виховання учнів 1-11 класів загальноосвітніх навчальних закладів України» (наказ Міністерства освіти і науки, молоді та спорту України від 31.10.2011 № 1243).

Зміст програми пов'язаний із такими освітніми галузями, як «Суспільствознавство», «Здоров'я і фізична культура»; передбачає ознайомлення учнів із теоретичними і практичними аспектами соціології, журналістики.

Мета програми – створення умов для соціального становлення, розвитку соціальних компетентностей, формування соціальної позиції вихованців.

Основні завдання:

сприяти розширенню світогляду, формуванню системи цінностей вихованців;

виховувати потребу у дотриманні здорового способу життя, сприяти профілактиці відхилень у соціальному розвитку і поведінці учнів;

надати спеціальні знання з питань журналістської діяльності, проведення соціологічних досліджень, соціального проектування;

сприяти професійному самовизначенню учнів;

розвивати критичне мислення, здатність відстоювати власну точку зору на суспільні процеси і проблеми;

створити умови для самореалізації вихованців у особистісно і суспільно важливій діяльності.

Навчальна програма передбачає 1 рік навчання (основний рівень): 144 год на рік; 4 год на тиждень.

Програму побудовано за модульною системою, вона включає 5 навчальних модулів. Модуль «Людина і суспільство» передбачає здобуття учнями соціальних знань, що сприятимуть орієнтації у суспільних процесах, а також можливість висловити власну точку зору у ході дискусії, диспуту тощо. Зміст модулю «Соціальне здоров'я: свідомий вибір» спрямований на усвідомлення учнями необхідності дотримання здорового способу життя, профілактику вживання психоактивних речовин, агресивної поведінки тощо.

Модулі «Журналістика як соціально значима сфера діяльності людини», «Соціологічне дослідження актуальної проблеми», «Технологія соціального проектування» сприяють засвоєнню учнями спеціальних знань у цих сферах, реалізації власної соціальної позиції шляхом підготовки публікацій, проведення соціологічного дослідження, участі у реалізації соціального проекту та презентації його результатів. Підсумком роботи гуртка є учнівська конференція.

Форми і методи навчання: дискусії і дебати, мозковий штурм, аналіз ситуацій, аналіз документальних джерел, елементи соціально-психологічного тренінгу, проектування, захист творчих завдань, учнівська конференція. Доцільними є екскурсії, творчі зустрічі, ділові ігри тощо.

Методи контролю за отриманими результатами: презентація творчих робіт по завершенню модулів, на учнівській конференції.

Програма є орієнтовною. Керівник гуртка може вносити зміни й доповнення до змісту програми та розподілу годин за темами, а також доповнювати модулі іншими темами, зважаючи на особливості контингенту учнів, їхні інтереси тощо.

Програму може бути подовжено на 2 роки навчання з поступовим ускладненням змісту модулів.

Додатки містять: матеріали для проведення дискусій, бесід; тренінгові вправи.

### НАВЧАЛЬНО-ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН

Назва розділу, теми	Кількість годин		
	теоретичних	практичних	усього
Вступ	2	-	2
<b>Модуль 1. Людина і суспільство</b>	<b>5</b>	<b>15</b>	<b>20</b>
1.1. Людська гідність. Історія і сучасність	1	3	4
1.2. Соціальний вплив. Як протистояти	1	3	4
1.3. Любов і сім'я	1	3	4
1.4. Толерантність та інтолерантність	1	3	4
1.5. Сталий розвиток суспільства як загальна концепція	1	3	4
<b>Модуль 2. Соціальне здоров'я: свідомий вибір</b>	<b>6</b>	<b>18</b>	<b>24</b>
2.1. Фізичне, психологічне, духовне і соціальне здоров'я людини	1	3	4
2.2. «Курити чи не курити: ось у чому питання»	1	3	4
2.3. «Наркоманія – дорога в безодню»	1	3	4
2.4. Вживання алкоголю: міфи та реальність	1	3	4
2.5. «Життя у мережі» (Інтернет-залежність та залежність від соціальних мереж)	1	3	4
2.6. Агресивність і агресія. Насильство в нашому житті	1	3	4
<b>Модуль 3. Журналістика як соціально значима сфера діяльності людини</b>	<b>8</b>	<b>24</b>	<b>32</b>
3.1. Професія журналіста. Соціальна позиція журналіста	2	2	4

3.2. Специфіка журналістського твору. Інформаційне повідомлення. Техніка інтерв'ю	4	12	16
3.3. Особливості роботи редактора. Підготовка макету газети	2	10	12
<b>Модуль 4. Соціологічне дослідження актуальної проблеми</b>	<b>12</b>	<b>20</b>	<b>32</b>
4.1. Планування і організація соціологічного дослідження	2	2	4
4.2. Збір первинної інформації в соціологічному дослідженні	8	8	16
4.3. Соціологічне опитування. Узагальнення результатів	2	10	12
<b>Модуль 5. Технологія соціального проектування</b>	<b>10</b>	<b>22</b>	<b>32</b>
5.1. Особливості соціального проекту. Структура проекту	2	2	4
5.2. Технологія розробки соціального проекту	4	8	12
5.3. Реалізація соціального проекту. Представлення результатів	4	12	16
Підсумок	-	2	2
Разом	<b>43</b>	<b>101</b>	<b>144</b>

## ЗМІСТ ПРОГРАМИ

### **Вступ (2 год)**

Вступна бесіда. Мета та зміст роботи гуртка. Знайомство з членами клубу. Принципи спільної діяльності. Умови участі у засіданнях клубу.

Техніка безпеки під час проведення занять.

### **Модуль 1. Людина і суспільство (20 год)**

#### **1.1. Людська гідність. Історія і сучасність (4 год)**

*Теоретична частина.* Людська честь і гідність. Припинення людської гідності як причина глобальних катастроф ХХ століття. Приклади з історії (прихід нацистів до влади у Німеччині у 1930-і рр. як наслідок приниження гідності німецької нації).

Людина і суспільство. Соціальна відповідальність. Соціальна позиція людини.

*Практична частина.* Дискусія «Людська гідність: наслідки приниження». Елементи тренінгу: вправа «Впевнений – невпевнений – самовпевнений». Вправа «Нобелівська премія».

### **1.2. Соціальний вплив. Як протистояти (4 год)**

*Теоретична частина.* Соціально-психологічні дослідження соціальних установок (соціальних впливів) на поведінку людей. «Тюремний експеримент» американського психолога Зімбардо. Дослідження феномену масового підкорення представників німецької нації соціальним установкам у період Другої світової війни. Чинники, що зумовлюють потрапляння молоді людини під соціальний вплив.

*Практична частина.* Дискусія «Соціальний вплив: як протистояти». Випадки соціального впливу; вплив кінофільмів, комп'ютерних ігор на установки, поведінку молоді. Висловлювання думок учнів.

Елементи тренінгу: пропозиції учнів щодо соціально цінних ідей для майбутніх кінофільмів.

### **1.3. Любов і сім'я (4 год)**

*Теоретична частина.* Особистісне та соціальне значення любові. Різниця між захопленням та любов'ю. Найважливіші основи шлюбу. Сім'я і батьківство: історія і сучасні тенденції. Соціальна основа материнського інстинкту. Відносини батьки – діти.

*Практична частина.* Дискусія «Любов і сім'я: для чого створюються і чому розпадаються сім'ї». Висловлювання думок учнів з питань: цивільний шлюб: за і проти; що важливіше: діти чи кар'єра; «Як я буду виховувати власних дітей».

### **1.4. Толерантність та інтолерантність (4 год)**

*Теоретична частина.* Толерантність та інтолерантність. Декларація принципів толерантності ЮНЕСКО.

Дві позиції інтолерантності: перша розглядає людину, яка не вписується в еталон, як ворога, друга – як нещасного, якого потрібно ошчасливити (за А. Г. Асмоловим). Толерантність у еволюційно-біологічному, етичному і політичному плані.

*Практична частина.* Дискусія «Толерантність та інтолерантність». Висловлювання думок учнів з питань: чим загрожує інтолерантність; чи вдасться людству забезпечити спільне проживання представників різних рас і народів, етносів і соціальних класів, релігій і культур.

Елементи тренінгу: вправи на формування толерантного ставлення до інших.

### **1.5. Сталий розвиток суспільства як загальна концепція (4 год)**

*Теоретична частина.* Науково-технічний прогрес і його роль у розвитку

суспільства. Сталий розвиток — загальна концепція стосовно необхідності встановлення балансу між задоволенням сучасних потреб людства і захистом інтересів майбутніх поколінь.

Київський протокол, Світовий самміт зі сталого розвитку (Самміт Землі 2002). Вимоги до захисту довкілля, соціальної справедливості та відсутності расової й національної дискримінації.

*Практична частина.* Дискусія «Чи вдасться людству зберегти свою планету від екологічного лиха?». Висловлювання думок учнів з питань: причини ймовірного погіршення екологічної ситуації; заходи, які можуть сприяти вирішенню екологічних проблем людства.

## **Модуль 2. Соціальне здоров'я: свідомий вибір (24 год)**

### **2.1. Фізичне, психологічне, духовне і соціальне здоров'я людини (4 год)**

*Теоретична частина.* Поняття «здоров'я», «здоровий спосіб життя». Групи факторів, що впливають на здоров'я (екологічні, спадкові, медичні, спосіб життя). Роль здорового способу життя у досягненні життєвих цілей людини.

Показники фізичного здоров'я людини. Психологічне здоров'я. Духовне здоров'я. Ознаки соціального здоров'я (свідоме ставлення до праці, оволодіння скарбами культури, активне неприйняття звичок, що суперечать нормальному способу життя).

*Практична частина.* Казка про скріпку. Висловлювання думок учнів.

Елементи тренінгу: сценарій фільму про своє майбутнє життя (вправа «Художній фільм»).

### **2.2. «Курити чи не курити: ось у чому питання» (4 год)**

*Теоретична частина.* Паління – з історії питання. Норма чи соціальна проблема: як змінилося ставлення до паління за останні 50 років.

Паління і його вплив на організм людини.

*Практична частина.* Елементи тренінгу: вправа «Міф чи реальність».

Притча про тютюн. Обговорення.

Дискусія «Курити чи не курити: ось у чому питання». Висловлювання учнями пропозицій щодо системи профілактики паління серед молоді.

### **2.3. «Наркоманія – дорога в безодню» (4 год)**

*Теоретична частина.* Наркоманія, наркотичні речовини. Фізична і психологічна залежність від наркотичних речовин. Відомості з історії питання.

Фактори ризику наркотизації (індивідуальні, сімейні, мікросоціальні).

Вплив наркотиків на людину і особистість.

*Практична частина.* Обговорення причин прилучення підлітків до вживання наркотичних речовин. Ознайомлення з моделями «залякування» і «соціального нормування» у профілактиці наркоманії.

Тренінгові вправи, програвання ситуацій на тему «Як відмовити у пропозиції спробувати наркотик».

#### **2.4. Вживання алкоголю: міфи і реальність (4 год)**

*Теоретична частина.* Алкоголь: історія питання. Алкоголізм з точки зору медицини. Факти про алкоголь. Соціальні наслідки зловживання алкоголем.

Підлітковий алкоголізм: стадії і ознаки.

*Практична частина.* Елементи тренінгу: вправи «Вузли», «Міф і реальність», «Наслідки зловживання алкоголем», (розглядаються і обговорюються всі сфери, на які впливає зловживання алкоголем).

Вправа «Мрії та перешкоди». Проблемна бесіда «Причини вживання алкоголю підлітками».

#### **2.5. «Життя у мережі» (Інтернет-залежність та залежність від соціальних мереж) (4 год)**

*Теоретична частина.* Комп'ютер та Інтернет як невід'ємна складова життя сучасної людини. Залежність від Інтернету, комп'ютерних ігор, соціальних мереж. «Втеча» від проблем до віртуальної реальності. Феномен кіберсуїциду.

*Практична частина.* Дискусійний ринг «Позитивне (конструктивне) та негативне (деструктивне) значення комп'ютеру та Інтернету».

Елементи тренінгу: вправа «Ознаки залежності», вправа «Я — супергерой». Бесіда «Що робити, якщо проведення часу за комп'ютером цікавіше, ніж життя?».

#### **3.6. Агресивність і агресія. Насильство в нашому житті (4 год)**

*Теоретична частина.* Агресивність і агресія. Насильство в нашому житті. Види насильства (фізичне, психологічне, економічне, сексуальне). Булінг як різновид насильства.

*Практична частина.* Діагностика стану агресії (опитувальник «Басса-Дарки»). Проблемна бесіда «Вживає найсильніший?». Обговорення прикладів і висловлювання думок учнів із проблем: жорстокість у молодіжному середовищі; причини прояву жорстокості; ступінь відповідальності за скоєне.

### **Модуль 3. Журналістика як соціально значима сфера діяльності людини (32 год)**

#### **3.1. Професія журналіста. Соціальна позиція журналіста (4 год)**

*Теоретична частина.* Привабливі боки журналістики (можливість самореалізуватися; доносити до людей правду, боротися за справедливість;

впливати на формування суспільної свідомості, громадської думки). Труднощі спеціальності (стресовість, необхідність постійного самовдосконалення, моральна відповідальність за кожен журналістський твір тощо). Якості успішного журналіста.

*Практична частина.* Соціальна позиція журналіста. Обговорення актуальних соціальних проблем як тематики журналістських творів.

### **3.2. Специфіка журналістського твору. Інформаційне повідомлення. Техніка інтерв'ю (16 год)**

*Теоретична частина.* Зміст і форма журналістського твору. Поняття про жанровий різновид. Поняття журналістського роду. Інформаційний рід та його жанри: замітка, звіт, репортаж, інтерв'ю. Аналітичний рід і його жанри: кореспонденція, стаття, рецензія, огляд. Художньо-публіцистичний рід і його жанри: замальовка, нарис, памфлет, фейлетон, есе.

Інформаційне повідомлення: схема і приклади. Схема інформаційного повідомлення (заголовок, лід, пряма мова, підсумок, додаткова інформація). Основні прийоми та приклади побудови заголовків.

Жанр інтерв'ю. Використання інтерв'ю як типу аналізу проблеми чи ситуації. Поради тим, хто бере інтерв'ю. Формулювання запитань журналіста.

*Практична частина.* Обговорення ідей — майбутньої тематики творів до учнівської газети.

Формулювання заголовків інформаційного повідомлення з визначеної теми (елементи тренінгу). Підготовка інформаційних повідомлень учнями.

Підготовка плану інтерв'ю та формулювання запитань з визначеної теми (елементи тренінгу). Проведення інтерв'ю.

### **3.3. Особливості роботи редактора. Підготовка макету газети (12 год)**

*Теоретична частина.* Редакторська діяльність як творчість. Функції головного редактора. Створення зорового образу видання, підбір шрифтів, ілюстративного матеріалу.

*Практична частина.* Підготовка макету учнівської газети. Розташування матеріалів, обговорення заголовків, ілюстрацій. Підготовка учнівських публікацій, їх презентація групі. Обговорення.

## **Модуль 4. Соціологічне дослідження актуальної проблеми (32 год)**

### **4.1. Планування і організація соціологічного дослідження (4 год)**

*Теоретична частина.* Соціологія як наука. Роль соціологічних досліджень у сучасному суспільстві. Основні терміни і поняття. Тематика соціологічних досліджень.

Схема проведення соціологічного дослідження. Програма дослідження, її основні складові.



*Практична частина.* Визначеннями учнями актуальної тематики соціологічних досліджень в сучасному суспільстві (елементи тренінгу). Вибір проблеми дослідження. Колективна розробка програми соціологічного дослідження.

#### **4.2. Збір первинної інформації в соціологічному дослідженні (16 год)**

*Теоретична частина.* Основні етапи роботи в процесі збору первинних даних. Методи соціологічного дослідження. Опитування, контент-аналіз, фокус-група.

Опитування як метод збору соціологічної інформації (анкетування, інтерв'ювання). Вимоги до інтерв'юера. Технологія роботи інтерв'юера. Техніка безпеки при проведенні опитувань.

Аналіз документів як джерело інформації, контент-аналіз. Інструменти контент-аналізу.

Вимоги до підготовки і проведення фокус-групи.

*Практична частина.* Розробка учнями соціологічної анкети. Розробка плану інтерв'ю. Проведення з учнями фокус-групи з визначеної проблеми.

#### **4.3. Соціологічне опитування. Узагальнення результатів (12 год)**

*Теоретична частина.* Соціологічне опитування. Технологія аналізу даних. Використання отриманих результатів.

*Практична частина.* Проведення соціологічних опитувань (анкетування, інтерв'ю) учнями. Аналіз даних. Узагальнення результатів. Підготовка публікації (презентації, повідомлення тощо). Презентація результатів учнівських досліджень.

### **Модуль 5. Технологія соціального проектування (32 год)**

#### **5.1. Особливості соціального проекту. Структура проекту (4 год)**

*Теоретична частина.* Поняття проекту. Особливості соціального проекту. Типова структура проекту. Приклади соціальних проектів. Підготовка групи до реалізації проекту.

*Практична частина.* Аналіз прикладів соціальних проектів. Визначення актуальних проблем, що можуть бути об'єктом дослідження: проблеми школи та учнівської молоді; проблеми місцевої громади, екологічні проблеми; проблеми прав і свобод особистості (мозковий штурм).

#### **5.2. Технологія розробки соціального проекту (12 год)**

*Теоретична частина.* Етапи роботи над проектом.

Перший етап. Вивчення актуальних проблем місцевої громади та вибір проблеми для вирішення. Як вибрати проблему для розв'язання.

Другий етап. Дослідження проблеми. Визначення джерел інформації та робота з ними.

Третій етап. Аналіз інформації. Вибір способу вирішення проблеми. Як скласти план дій щодо вирішення обраної проблеми.

*Практична частина.* Вибір проблеми для вирішення з урахуванням попередніх соціологічних опитувань, аналізу проблем місцевої громади. Формулювання мети і завдань проекту.

Визначення джерел інформації, розподіл обов'язків щодо збору та опрацювання інформації. Аналіз здобутих даних. Колективне обговорення і визначення способів вирішення проблеми. Складання орієнтовного плану дій щодо вирішення обраної проблеми (вид діяльності; очікуваний результат; ресурси; виконавці).

### **5.3. Реалізація соціального проекту. Представлення результатів (16 год)**

*Теоретична частина.* Четвертий етап. Вирішення проблеми. Як поінформувати громадськість. Як співпрацювати з засобами масової інформації.

П'ятий етап. Підготовка до представлення проекту. Як підготувати презентацію проекту. Мистецтво публічного виступу.

Шостий етап. Представлення результатів реалізації проекту.

*Практична частина.* Реалізація плану дій, організація відповідних заходів (інформування учнів, вчителів, громадськості; звернення до громадських організацій, місцевих органів законодавчої чи виконавчої влади тощо; публікація своїх пропозицій у засобах масової інформації тощо).

Підготовка публічної презентації результатів соціального проекту.

### **Підсумок (4 год)**

Підбиття підсумків роботи гуртка.

Учнівська конференція. Презентації учнями підготовлених публікацій, результатів соціологічних опитувань, соціальних проектів. Нагородження кращих гуртківців.

## **ПРОГНОЗОВАНИЙ РЕЗУЛЬТАТ**

*Вихованці мають знати:*

- основні правила ведення дискусії, толерантного спілкування;
- сутність соціального впливу, соціальних установок і як протистояти соціальним впливам;
- поняття «толерантність» та «інтолерантність», риси толерантної особистості;
- сутність та значення концепції сталого розвитку суспільства в сучасному світі;

- сутність та значення фізичного, психологічного, духовного і соціального здоров'я людини;
- соціальне значення та специфіку професії журналіста (жанровий різновид журналістських творів, специфіку інформаційного повідомлення, інтерв'ю);
- сутність і організацію соціологічного дослідження; основні етапи роботи в процесі збору первинних даних; методи соціологічного дослідження;
- особливості соціального проекту, типову структуру проекту; основні етапи роботи над проектом.

*Вихованці мають вміти:*

- мислити критично, аналізувати й оцінювати ідеї, інформацію, судження, відбирати найбільш продуктивні з них, робити власні висновки;
- вести дискусію, формулювати і відстоювати власну точку зору;
- поводитися гідно і поважати гідність інших;
- протистояти соціальним впливам, що протиречать людській моралі і можуть нанести шкоди;
- дотримуватися здорового способу життя;
- визначати актуальну тематику журналістських творів; підготувати публікацію;
- визначати актуальну тематику соціологічних досліджень; підготувати і провести соціологічне опитування;
- брати участь у підготовці і реалізації соціального проекту;
- презентувати результати своєї діяльності.

*Вихованці мають набути досвід:*

- орієнтації у подіях, що відбуваються в країні і світі;
- формулювання власної позиції щодо соціальних процесів;
- ведення дискусії, толерантного спілкування;
- участі у тренінгах;
- підготовки інформаційних повідомлень, інтерв'ю;
- підготовки і проведення соціологічного опитування;
- підготовки і реалізації соціального проекту;
- презентації результатів своєї діяльності, виступу на учнівській конференції.

## ЛІТЕРАТУРА

1. Анн Л. Ф. Психологический тренинг с подростками / Л. Ф. Анн. – СПб.: Питер, 2007. – 271 с.
2. Безпалько О. В. Соціальне проектування : навч. посіб. / О. В. Безпалько. – К.: Київськ. ун-т ім. Бориса Грінченка, 2010. – 128 с.
3. Бех І. Д. Виховання особистості: Підручник. – К.: Либідь, 2008. – 848 с.: іл.
4. Голубєв В. Школа універсального журналіста – 2010: практичне керівництво для початківців / В. Голубєв. – Рівне: ТОВ «Друк Волині», 2010 – 178 с.
5. Григорьев С. И. Основы современной социологии: Учебное пособие / С. И. Григорьев, Ю. Е. Ростов. – Издательство Алтайского государственного университета, 2001.
6. Добренев В. И. Методы социологического исследования: Учебник / В. И. Добренев, А. И. Кравченко. – М.: ИНФРА-М, 2004. — 768 с. — (Классический университетский учебник).
7. Зимбардо Ф. Социальное влияние. [Пер. с англ. Н. Мальгина, А. Федоров]. – СПб.: Питер, 2000.
8. Інформаційно-освітня протиалкогольна програма «Сімейна розмова». Методичний комплекс / Кер. авт. кол. Панок В. Г., Авт. кол. Вієвський А. М., Лепеха К. І., Лунченко Н. В., Луценко Ю. А., Острова В. Д., Сосновенко Н. В. – К.: Діалог Пресс, 2012. – 100 с.
9. Кручак О. Наркоманія – дорога в безодню // Позашкілля. Шкільний світ. – 2011. – №11.
10. Максимова Н. Ю. Психологічний аспект профілактики алкоголізму та наркоманії підлітків : Методичний посібник / Н. Ю. Максимова. – К.: ІСДО, 1995. – 144 с.
11. Моє життя: мрії та перепони: метод. рекомендації по формуванню здорового способу життя / Укл. І. В. Чаус. – Суми, 2006.
12. Михайлин І. Л. Основи журналістики / І. Л. Михайлин; вид. 5-е, доповн. і доопр. – К.: Центр учбової літератури, 2011. – 496 с.
13. На пути к толерантному сознанию / отв. ред А. Г. Асмолов. – М.: Смысл, 2000. – 255 с.
14. Никитина Н. И. Методика и технология работы социального педагога : учеб. пособие для студентов пед. училищ и колледжей, обучающихся по специальности «Соц. педагогика» /Н. И. Никитина, М. Ф. Глухова. – М. : Гуманитар, изд. центр ВЛАДОС, 2007. – 399 с. – (Для средних специальных учебных заведений).

15. Психологические тесты / Под ред. А. А. Карелина: В 2 Т. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2003. – Т.1, 2.
16. Програми для гуртків, секцій, творчих об'єднань позашкільних закладів суспільно-громадського та художньо-естетичного напрямів. – К. ІЗМН, 1996. – 400 с.
17. Програми для творчих об'єднань позашкільних і загальноосвітніх навчальних закладів. Соціально-реабілітаційний напрям. – Суми : ТОВ Вид-во «АНТЕЙ», 2005. – 240 с.
18. Пустовіт Г. П. Позашкільна освіта і виховання: теоретико-дидактичний аспект: Монографія. Книга 1. – Миколаїв: Видавництво МДУ ім. В. О. Сухомлинського, 2010. – 379 с.
19. Рибалка В. В. Честь і гідність особистості як предмет діяльності практичного психолога / Валентин Рибалка. – К. : Шкільний світ, 2010. – 128 с.
20. Сімейний щоденник для сімейної розмови / Кер. авт. кол. Панок В. Г., Авт. кол. Вієвський А. М., Лепеха К. І., Лунченко Н. В., Луценко Ю. А., Острова В. Д., Сосновенко Н. В. – К.: ООО «Компанія Юнівест Маркетинг», 2012. – 64с.
21. Суспільна акція школярів України «Громадянини» : Метод. посібник для вчителя-консультанта учнівського суспільного проекту у загальноосвітньому навчальному закладі / За ред. П. Кендзьора, О. Войтенка. – Львів: НВФ «Українські технології», 2003. – 56 с., іл.
22. Тодчук О. Дискусійний клуб для старшокласників / упоряд. : Л. Шелестова, Н. Чиренко, Н. Чернякова. – К.: Шк. світ, 2011. – 112 с. – (Бібліотека «Шкільного світу»).
23. Федоренко С. В. Корекційна тренінгова програма для сприяння зниженню комп'ютерної залежності та для самопізнання у студентів // Практична психологія та соціальна робота. – 2013. – № 1. – С. 28-39.
24. Участь молоді у процесах прийняття рішень: Посібники з участі молоді у процесах прийняття рішень та «Молодіжного барометру». – К., 2000. – 170 с.

## ДОДАТКИ

### Додаток 1. Матеріали для проведення дискусій, бесід

#### **Людська честь і гідність. Приниження людської гідності як причина глобальних катастроф ХХ століття**

Які цінності у сучасному суспільстві? Чи актуальними є поняття «честь», «гідність», «совість», чи вони застарілі і є вже «архаїзмами»? А, між тим, в історії є чимало прикладів, коли загроза честі ставала причиною загибелі людини, а приниження гідності цілої нації – причиною загибелі мільйонів людей.

Але спочатку з'ясуємо, що являє собою людська гідність. За «Філософським словником» (за ред. І.Фролова) гідність трактується як «поняття моральної свідомості, що виражає уявлення про цінність особистості, відображає моральне ставлення людини до самої себе і суспільства до індивіда». Розуміння власної гідності поряд із совістю і честю є одним із способів усвідомлення відповідальності перед собою як особистістю. З іншого боку, гідність особистості вимагає і від інших людей поваги, визнання відповідних прав.

Поняття «честь» є близьким до гідності. Його розуміють як соціально-психологічну рису особистості, що проявляється у гідній її поведінці навіть у складних ситуаціях. Чесна людина не вдається до обману, дотримується слова, чесно виконує свої професійні обов'язки.

Якщо говорити про історичні приклади, потрібно проаналізувати психологічні причини глобальних катастроф минулого століття. Такий аналіз свідчить, що приниження і піднесення людської честі й гідності ставали чинниками масових ланцюгоподібних конфліктів світового масштабу. Так, можна стверджувати, що Перша і Друга світові війни стали наслідком приниження гідності. Перша світова війна була здетонована «боротьбою гідностей» між царськими дворами Європи – після вбивства влітку 1914 року в Сараєві ерц-герцога Фердинанда, двоюрідного брата імператора Австро-Угорщини Франца-Йосифа. Ціною такою боротьби уражених гідностей царських родин стали мільйони жертв.

Після поразки Німеччини у Першій світовій війні за Версальським мирним договором було анексовано частину її території, їй було заборонено мати сильну армію, що призвело до фактичного приниження національної гідності великого народу. Цією обставиною скористався Адольф Гітлер, який, спекулюючи на питаннях національної честі й гідності, розробив націонал-соціалістичну ідеологію, в основі якої була ідея вищості «арійської німецької нації», що стало каталізатором розв'язання і здійснення найкривавішої в історії

людства Другої світової війни проти «нижчих», «неповноцінних», за ідеями нацизму, народів. Унаслідок такого аксіопсихологічного «підпалу» в пеклі світового багаття згоріло понад 60 мільйонів людей.

І чи не загрожують зараз людству загалом, окремим країнам і кожній особистості прояви вищості і презирства, нехтування одними народами інших, масове приниження населення можновладцями, безчестя і негідність деяких керівників. І чи не з'являться знову через це нові світові конфлікти, масові суспільні й особистісні катастрофи?.. (В. В. Рибалка) [19].

**Дискусія «Людська гідність: наслідки приниження». Питання дискусії:**

- Чи дійсно відчуття приниження гідності цілої нації може спровокувати такі наслідки, як визнання ідей нацизму (Німеччина, 1930-і роки)?
- Чи існує проблема приниження людської гідності в українському суспільстві? Як це може проявлятися?
- Чи бувають випадки приниження людської гідності у вашій школі?
- Як потрібно вчинити у випадку, коли принижують гідність ваших знайомих, друзів (обговорення ситуацій).
- Чому у людини може виникнути бажання досягти своєї мети за рахунок приниження інших?

### **Соціально-психологічні дослідження соціальних установок (соціальних впливів) на поведінку людей**

У сучасному світі виникли нові можливості впливу на свідомість людини. Кіно, телебачення, Інтернет, реклама ... Чи відчували ви хоч раз нестримне бажання спробувати чудо-продукт після перегляду реклами? Чи уявляли себе героєм відомого фільму?

В умовах масової соціальної пропаганди, соціально-ціннісної невизначеності актуальними є соціально-психологічні дослідження соціальних установок (або соціальних впливів) на поведінку людей, які, наприклад, розглядаються у книзі «Соціальний вплив» [7] американським психологом Філіпом Зімбардо. Зокрема, аналізуються причини підкорення соціальному впливу від вступу молодих людей до різноманітних сект до тютюнопаління як результату привабливої реклами.

Славнозвісно відомий «тюремний експеримент» Ф. Зімбардо. Експеримент являє собою психологічне дослідження реакції людини на обмеження свободи, на умови тюремного життя і на вплив нав'язаної соціальної ролі на поведінку. Добровольці грали ролі охоронців і ув'язнених і жили в умовній в'язниці, влаштованій у підвалі факультету психології. Ув'язнені й охоронці швидко пристосувалися до своїх ролей, і, всупереч очікуванням, стали

виникати по-справжньому небезпечні ситуації. У кожному третьому охоронці виявилися садистські нахили, а ув'язнені були сильно морально травмовані, і двоє завчасно були виключені з експерименту. Очевидно, що Зімбардо і інші не змогли залишитися сторонніми спостерігачами і опосередковано брали участь у знущаннях. Експеримент був закінчений завчасно. Експеримент проведений без урахування етичних принципів Американської психологічної асоціації, за що справедливо критикується як неетичний і ненауковий.

Утім, психолог зробив висновки про значний вплив на людину певних соціальних умов, соціальної ситуації, авторитетної особи.

Таким чином інший американський психолог Мілгрем проводив аналогічні неетичні експерименти, насамперед, намагаючись пояснити як сталося так, що німецькі громадяни у роки нацистського господарювання могли брати участь у знищенні мільйонів невинних людей у концентраційних таборах. Психолог зробив аналогічні висновки про підкорення більшості людей соціальним установкам й авторитетам.

Важливо зауважити, що найбільше вразливими такими, що підкорюються соціальним впливам, є молоді люди – розгублені, самотні, такі, що переживають невпевненість у власному майбутньому.

#### **Дискусія «Соціальний вплив: як протистояти». Питання дискусії:**

– Чи згодні ви з висновками соціальних психологів про підкорення більшості людей соціальним авторитетам?

– Які чинники зумовлюють потрапляння молоді людини під соціальний вплив?

– Чи впливає реклама на поширення паління і зловживання алкоголем?

– Чи можуть вплинути кінофільми, комп'ютерні ігри на установки, поведінку молоді?

– Випадки, коли глядач ідентифікує себе з негативним героєм і вбиває людей (приклад: масове вбивство на прем'єрі фільму «Темний лицар-2» у США) – свідчення соціальної небезпеки чи окремі випадкові ситуації?

#### **Елементи тренінгу:**

– Назвіть приклади або придумайте соціально цінні ідеї для майбутніх кінофільмів.

– Які якості людини дають можливість протистояти соціальному впливу?

#### **Сім'я і батьківство. Соціальна основа материнського інстинкту**

Любов батьків до дітей є найбільш сильним почуттям. Відомо багато випадків, коли батьки жертвували власним життям заради порятунку дитини. Втім, існують випадки, коли матері полишають своїх дітей, не займаються їхнім вихованням... Деякі сім'ї взагалі не хочуть мати дітей. Які причини таких



учинків, поглядів? Існують різні, дискусійні точки зору на цю проблему. Зокрема, розглядаються біологічні і соціальні основи материнського інстинкту.

Уявлення про материнство, прийняті в сучасному суспільстві істотно відрізняються від образів матерів, властивих попереднім епохам. До XVIII ст. у бідних робітничих і селянських сім'ях чергова вагітність не сприймалася як радість, бо в сім'ї з'являвся «зайвий рот», а жінка на деякий час втрачала колишню працездатність. Жінки ж із заможних родин вважали непристойним грудне вигодовування і наймали для своїх немовлят годувальниць (жінок із бідних сімей, чиї діти померли незабаром після народження).

Таким чином, «мода» на «материнський інстинкт», дбайливе материнство, існувала в історії людства далеко не завжди. Був час, коли нормальним вважалося виховувати дітей, вдаючись до послуг нянь, гувернанток, інтернатів. Лише на перетині XVIII і XIX століть стає популярним опікати свою дитину.

Саме подібні коливання і підкріплюють думку групи вчених (досить дискусійну), які вважають, що вроджений материнський інстинкт – це втілення людської фантазії. І що, по суті, це лише соціальна роль, в якій навіть не важливі природні задатки, – головним чином впливає суспільна позиція до материнства.

Водночас, кожен нормальний батько піклується про свою дитину, і не лише тому, що «повинні», а тому, що люблять її і прагнуть зробити її щасливою. Важливу роль у цьому відіграє сім'я, її цінності, традиції, стиль сімейних відносин.

**Дискусія «Любов і сім'я: для чого створюються і чому розпадаються сім'ї». Питання дискусії:**

- Навіщо люди створюють сім'ї? У чому секрет сімейного благополуччя?
- Згідно з даними соціологічних досліджень, за останній час зросла кількість розлучень. Чому розпадаються сучасні сім'ї? Чи потрібно боротися за збереження сім'ї?
- Що важливіше – сім'я чи кар'єра?
- Зараз набирає обертів рух «чайлд-фрі» – людей, які не збираються мати дітей взагалі. Як ви дивитеся на це явище?
- Чому проблему батьків і дітей називають вічною?
- Чи будете ви виховувати власних дітей так само, як вас виховували батьки? Чому?

### **Толерантність та інтолерантність**

У кожній країні важливими для суспільства є питання про толерантність до різних поглядів, думок, національних та інших особливостей. Великого значення має визнання необхідності толерантності й поваги у стосунках із іншими етнічними спільнотами, націями, народами.

Міжнародний день, присвячений толерантності (на інших офіційних мовах ООН: англ. International Day for Tolerance, ісп. Día Internacional para la Tolerancia) – щорічно відзначається 16 листопада. Цей Міжнародний день було урочисто проголошено в «Декларації принципів толерантності» ЮНЕСКО. Декларація була затверджена в 1995 році на 28-ій Генеральній конференції ЮНЕСКО (резолюція № 5.61). Під *толерантністю* в Декларації розуміється «повага, прийняття і правильне розуміння багатого різноманіття культур нашого світу, наших форм самовираження і способів проявів людської індивідуальності». Декларація проголошує «визнання того, що люди за своєю природою різняться за зовнішнім виглядом, статусом, мовою, поведінкою і цінностями і володіють правом жити в світі і зберігати свою індивідуальність».

Як сформувати в людини установку на толерантність, яка, на думку психологів, є не такою мірою раціональним, як вольовим актом? Які глибинні механізми толерантності? У «Пірі» Платона Аристофан, один з персонажів діалогу, викладає міф про андрогенів, особливих істот, що мають форму кола, чотири руки і ноги і два обличчя. Побоюючись їхньої сили, боги розділили їх на дві частини і кожна з половинок, що виникли, прагнула до іншої, відчуваючи власну неповноцінність. Якщо відволіктися від гендерної тематики, зазначений міф вдало виражає основну установку толерантної свідомості: сприйняття себе самого як принципово незавершеної істоти, відкритої досвіду Іншого, істоти, для якої цей довід є одним із визначальних моментів усвідомлення своєї цілісності.

Протилежний полюс утворює тип свідомості, який спирається на уявлення про себе як про самодостатню, завершену особистість, що проєцирує на зовнішній світ власні норми і цінності і оцінює іншого, виходячи із його близькості до заданого еталону. У ньому можливо виділити позиції агресивної і співчутливої інтолерантності: перша розглядає людину, яка не вписується в еталон, як ворога, друга – як нещасного, якого потрібно ошчасливити (А. Г. Асмолов) [13].

### **Толерантна – інтолерантна особистість**

У чому полягають основні відмінності між толерантною та інтолерантною особистістю? Психологи вважають, що інтолерантна особистість характеризується уявленням про власну унікальність, прагнення переносити відповідальність на оточення, високою тривожністю, потребою у порядку, бажанням сильної влади.

Толерантна особистість – це людина, яка добре знає себе та визнає інших. Вияв співчуття, співпереживання – важливіша цінність толерантного суспільства і риса толерантної людини. У психології щире співпереживання емоційному стану іншого, здатність розділити його відчуття та настрої,

позначається терміном «емпатія». Розвиток емпатійних якостей особистості безпосередньо пов'язано з умінням поставити себе на місце іншого (А. Г. Асмолов) [13].

### **Межі толерантності**

Важлива проблема меж толерантності. У світі існують групи людей, які, з одного боку, відображають багатоманіття життя, але з іншого, нерідко сприймаються більшістю як антисоціальні явища. Злочинці, представники сексуальних меншин, наркомани – всі ці люди, без сумніву, є „інакшими” в нашому суспільстві. Як ставитися до цих явищ? Чи має толерантність бути безмежною, а ми терпимими і поблажливими у таких випадках? У зв'язку з цим можлива ще одна позиція. Можна жити, як би не помічаючи цих фактів, байдужо проходячи повз них. Чи буде подібне відношення толерантним? Чи толерантним буде активна протидія їх розповсюдженню? (За А. Г. Асмоловим) [13].

### **Дискусія «Толерантність та інтолерантність». Питання дискусії:**

- Чи впливає національність на взаємини людей?
- Чи вдасться людству забезпечити спільне проживання представників різних рас і народів, етносів і соціальних класів, релігій і культур?
- Чим загрожує інтолерантність?
- Чи існують межі толерантності? Чи можна бути толерантними до злочинця, наркомана ...?

### **Сталий розвиток суспільства як загальна концепція**

Науково-технічний прогрес є ознакою розвитку людського суспільства у ХХ-ХХІ століттях. (Приклади.)

Водночас, однією з глобальних проблем людства, яка об'єднує людей усіх країн, усіх континентів, є проблема збереження життя на планеті Земля, забезпечення не лише для сучасних поколінь, але і для наступних – наших дітей і онуків – нормальних умов життя, здорового довкілля. Забруднення води і повітря сьогодні не є проблемою одного міста, області, країни. Відповідальність лежить на всіх.

Як умова вирішення цих проблем виникла концепція сталого розвитку. *Сталий розвиток* — загальна концепція стосовно необхідності встановлення балансу між задоволенням сучасних потреб людства і захистом інтересів майбутніх поколінь, включаючи їхню потребу в безпечному і здоровому довкіллі.

За визначенням Комісії ООН зі сталого розвитку, його мета — задовольняти потреби сучасного суспільства, не ставлячи під загрозу здатність майбутніх поколінь задовольняти свої потреби. Теорія сталого розвитку є

альтернативою парадигмі економічного розвитку, яка ігнорує екологічну небезпеку.

**Дискусія «Чи вдасться людству зберегти свою планету від екологічного лиха?». Питання дискусії:**

– Розвиток науки і техніки, економічний розвиток – це благо чи шлях до катастрофи?

– Чи вдасться людству зберегти свою планету від екологічного лиха?

– Які причини ймовірного погіршення екологічної ситуації?

– Які заходи здатні сприяти вирішенню екологічних проблем людства?

– Що ви думаєте про ідею «покинути зруйновану Землю / країну і знайти більш придатне місце для життя»? (Насправді у 1970-х роках люди серйозно обговорювали ідею про необхідність побудувати космічні станції і покинути Землю, рятуючись від екологічного лиха. Ці ідеї покладено в основу художніх фільмів.)

### **Поняття «здоров'я», «здоровий спосіб життя».**

#### **Групи факторів, що впливають на здоров'я**

Сьогодні не лише дорослі люди стикаються з проблемами здоров'я, а й діти і молодь. Здоров'я людини – найбільша цінність, його втрата може зумовити суттєві перешкоди на життєвому шляху. Чому ж тоді залишається актуальною проблема паління серед молоді, вживання алкогольних напоїв, наркотичних речовин?

За уставом Всесвітньої організації охорони здоров'я, *здоров'я* — це стан повного психічного, фізичного і соціального благополуччя, а не тільки відсутність захворювань та фізичних вад.

Результати досліджень свідчать про те, що на здоров'я людини впливають наступні чинники:

- екологічні – становлять близько 20% усього комплексу чинників;
- спадкові – близько 20%;
- медичні – близько 10%;
- і найбільше (близько 50%) становлять чинники, які складають умови та спосіб життя людини.

*Здоровий спосіб життя* — спосіб життя людини, спрямований на профілактику хвороб і зміцнення здоров'я.

Показниками *фізичного здоров'я* є індивідуальні особливості анатомічної будови тіла, досконале (за нормою) фізіологічне функціонування організму в різних умовах спокою, руху, довкілля; особливості генетичної спадковості, рівень фізичного розвитку органів і систем організму.

Основні критерії *психологічного здоров'я*: адекватне сприйняття

навколишнього середовища, усвідомлене скоєння вчинків, активність, працездатність, цілеспрямованість, здатність встановлювати близькі контакти, повноцінне сімейне життя, почуття прихильності і відповідальності по відношенню до близьких людей, здатність складати і здійснювати свій життєвий план, орієнтація на саморозвиток, цілісність особистості. Психологічно здорова людина розумна, відкрита до співпраці, захищена від ударів життя і озброєна необхідним інструментарієм, щоб справлятися з життєвими викликами.

*Духовне здоров'я* залежить від духовного світу особистості, зокрема складових духовної культури людства — освіти, науки, мистецтва, релігії, моралі, етики. Свідомість людини, її ментальність, ставлення до сенсу життя — все це обумовлює стан духовного здоров'я людини.

*Соціальне здоров'я* є дуже важливим аспектом будь-якого суспільства. Його можна визначити як комфортну взаємодію людини і суспільства на основі загальнолюдських цінностей і соціальних норм. Соціальне здоров'я визначається готовністю до прийнятності загальнолюдських цінностей і соціальних норм індивідом.

Ознаки соціального здоров'я: свідоме ставлення до праці, оволодіння скарбами культури, активне неприйняття звичок, що суперечать нормальному способу життя. Можна вважати людину соціально здоровою, якщо вона комфортно почувається в соціумі, поділяє прийняті в ньому цінності, приймає моделі найближчого і віддаленого майбутнього, що приймаються більшістю цього соціуму.

На соціальне здоров'я дітей та молоді значною мірою впливає ступінь соціального здоров'я в суспільстві і в сім'ї.

**Проблемна бесіда «Чи вірне твердження, що в житті все треба спробувати?»**

### **Паління – норма чи соціальна проблема:**

#### **як змінилося ставлення до паління за останні 50 років**

Насамперед, з'ясуємо що таке «норма». Поняття норми широко використовується в медицині, психології, педагогіці, соціології та інших науках. Спроба дати точне і єдино вірне визначення цьому поняттю, швидше за все, приречена на невдачу. Так, наприклад, тільки в медицині вчені нараховують до 200 його визначень.

Складність у визначенні поняття «норма» не тільки термінологічна, але й змістовна. Наприклад, моральні норми не можуть бути раз і назавжди зафіксовані у всіх без винятку спільнотах, тому що вони, по-перше, мають національну специфіку, а крім того з часом перетворюються, змінюються. Так, у середині ХХ століття, після Другої Світової війни протягом двох-трьох

десятиліть паління було звичайним, «нормальним» явищем, до якого суспільство ставилося цілком лояльно. У теперішній же час, коли суспільство включилося в боротьбу проти цієї шкідливої для здоров'я людини звички, паління вважається ознакою поганого тону. З медичної точки зору розглядається шкідливий вплив паління на організм людини.

Сьогодні паління стало світовою проблемою.

Дослідження, проведені під егідою ООН, показують, що кожні шість з половиною секунд на планеті вмирає людина від паління. Загальні збитки, причиною яких є тютюнокуріння, оцінюються щонайменше у 20 млрд. дол. на рік. Підтвердженням усвідомлення необхідності прийняття негайних заходів у боротьбі з палінням стало підписання Україною 25 червня 2004 року Конвенції Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ) по боротьбі проти тютюнокуріння, котра стала 144-ю країною – учасницею конвенції.

Конвенція передбачає:

- впровадження обмежень на рекламу тютюнових виробів;
- розробку нових норм чистоти повітря всередині приміщень;
- впровадження нового маркування цигарок, 30-50% площі пачки яких повинно містити попередження про шкідливість паління;
- фінансування програм, покликаних стимулювати фермерів відмовлятися від вирощування тютюну, а також зміцнення законодавства, спрямованого на боротьбу з контрабандою тютюну.

**Дискусія «Курити чи не курити: ось у чому питання». Питання дискусії:**

- Вважається, що алкоголь і сигарети хоча б один раз у житті пробують всі молоді люди. Чи треба спробувати все?
- Чи можна вважати паління соціальною проблемою? Чому?
- Чи дієвим, на ваш, погляд, є маркування пачок сигарет попереджувальними написами про шкоду паління, супроводжуваними малюнками?
- Запропонуйте свій варіант системи профілактики паління серед молоді.

### **Наркоманія, наркотичні речовини**

*Наркоманія* — захворювання, котре супроводжується психічною та фізичною залежністю, при якому у людини з'являється неконтрольоване та нестримне бажання постійного вживання наркотичних засобів.

Наркоманія — ненормальний стан організму, викликаний вживанням певних речовин (наркотиків). Суттєвими ознаками наркоманії є: непереборна тяга до прийняття наркотиків (пристрасть до них) і тенденція підвищення кількості прийнятої речовини.

Найбільш поширеними видами наркоманії є алкоголізм (пристрасть до напоїв, що містять етиловий спирт) і тютюнопаління (пристрасть до нікотину). Також поширене вживання наркотиків на основі конопель (гашиш, маріхуана), маку (опіум, морфін, героїн), коки (кокаїн) та багатьох інших.

*Наркотичні речовини* можна розділити на легалізовані і нелегалізовані.

Легалізовані наркотики — це тютюн, алкогольні напої, ліки, кава, чай, засоби побутової хімії, рослини тощо.

Нелегалізовані наркотики — коноплі, героїн, кокаїн та інші, занесені до міжнародного переліку заборонених психотропних речовин.

Найпоширенішими наркотичними речовинами в Україні є:

- препарати коноплі (канабіноїди)
- препарати опію (опіати)
- психостимулятори (амфетаміни).

Усі наркотики характеризуються руйнівним впливом на фізичний та психічний стан здоров'я людей і їхню соціальну поведінку.

Трагедія полягає в тому, що для деяких людей (особливо молодих) навіть одноразового вживання наркотиків може бути достатньо, щоб опинитися у полоні наркотичної залежності.

### **Фізична і психологічна залежність від наркотичних речовин**

Різні наркотики викликають різну залежність. Одні наркотики викликають сильну психологічну залежність, але не викликають фізичної залежності. Інші ж, навпаки, викликають сильну фізичну залежність. Багато наркотиків викликають і фізичну, і психологічну залежність.

Непереборний потяг пов'язаний з психічною (психологічною), а іноді і фізичною (фізіологічною) залежністю від наркотиків. Розрізняють позитивну прихильність — прийом наркотику для досягнення приємного ефекту (ейфорія, відчуття бадьорості, підвищений настрій) і негативну прихильність — прийом наркотику для того, щоб позбутися від напруги і поганого самопочуття.

Фізична залежність означає тяжкі, і навіть болісні відчуття, хворобливий стан при перерві в постійному прийомі наркотиків (тобто абстинентний синдром, ломка). Від цих відчуттів тимчасово позбавляє поновлення прийому наркотиків. Схильність до формування залежності може мати спадкову природу.

Наркоманія повністю змінює людину і її життя. Людина, яка стала на цей шлях, рано чи пізно втрачає людську подобу. Наркотики не лише вбивають фізично, вони невідворотно змінюють особистість. Все, що було для людини цінним (батьки, сім'я, діти), — стає неважливим у порівнянні з необхідністю дістати чергову «дозу».

### **Питання дискусії:**

- Проблему наркоманії вирішити неможливо, позаяк немає суспільства,

вільного від наркотиків?

– Лише у людей, що живуть поза суспільством, можливі проблеми з наркотиками?

– Чи потрібно легалізувати «легкі» наркотики в Україні?

– Чому, на ваш погляд, підлітки починають вживати алкоголь, наркотики?

– Чи прилучення до наркотиків, алкоголю завжди пов'язане з впливом оточуючих? Чому «так»? Чому «ні»? Чи можна протистояти такому впливу?

– Модель «залякування» і модель «соціального нормування» у профілактиці наркоманії: що ефективніше?

### **Алкоголь: з історії питання.**

#### **Алкоголізм з точки зору медицини**

Слово «алкоголь» походить від арабського «алькуль» і значить щось неосяжне, чистий екстракт. За своїм хімічним складом алкоголь являє собою етиловий спирт, або етанол. Вперше чистий спирт (етанол) було отримано у 800 році н.е. арабськими алхіміками. Він застосовувався у медицині у якості антисептика, зігріваючого засобу (для компресів), розчинника ліків і для приготування настоянок із трав. Спирт не був харчовим продуктом, на відміну від вина. Тому вживання його у вигляді горілки і кріплених вин загалом так само неприродно, як і вдихання парів клею, бензину, вживання прального порошку або крему для взуття у якості речовин, що викликають сп'яніння.

Вино було винайдено людиною значно раніше спирту. Розкопки археологів свідчать про те, що воно було відомо в Стародавньому Єгипті ще в 3 тисячолітті до н.е. У міфах Давньої Греції, творах Платона і Гомера йдеться про достаток вина на пирах і святкуваннях. Втім, це було натуральне вино, кріп ость якого не перевищувала 11-13 градусів, крім того воно більш ніж наполовину розбавлялося водою. Справа в тому, що до винайдення методу пастеризації харчових продуктів тільки в натуральному вині зберігалися ті вітаміни, які зникали за термічної обробки [10].

Вживання спиртних напоїв часто-густо переростає у важку хворобу – алкоголізм.

З точки зору медицини *алкоголізм* — захворювання, що викликається систематичним вживанням алкогольних напоїв, що характеризується патологічним потягом до них, призводить до психічних і фізичних розладів та порушує соціальні стосунки особи, яка страждає цим захворюванням.

#### **Факти про алкоголь та наслідки його вживання [20]**

##### *1. Чи допомагає алкоголь зігрітися?*

Ні, але алкоголь на короткий час дає відчуття тепла, яке викликане надходженням теплої крові з організму до судин. Розширені кровоносні судини



пришвидшують обмін тепла з навколишнім середовищем і тим самим його втрату. Охолоджена кров повертається до внутрішніх органів, порушуючи при цьому їх функції. Звідти і часті простуди. Вживання алкоголю більше охолоджує організм, ніж зігріває його.

## 2. *Чи шкодять здоров'ю якісні спиртні напої?*

Будь-який алкоголь має токсичну дію на організм людини. Це обумовлено тим, що один з продуктів розпаду етилового спирту – оцтовий альдегід. Саме він завдає організму найбільшої шкоди. Але неякісні спиртні напої впливають на організм ще гірше. Адже дешеві міцні напої не проходять належного очищення, вони містять сивушні масла, які у багато разів підсилюють токсичну дію алкоголю...

## 3. *Чи є пиво алкогольним напоєм?*

У пиві міститься спирт. Його вміст у більшості сортів пива складає 3-6% (інколи до 12%). Це означає, що даний напій теж є алкогольним. Зловживання пивом, як і будь-яким іншим алкогольним напоєм, може призвести до виникнення алкогольної залежності.

## 4. *Чи справді вживання алкоголю – це модно та «круто»?*

Слово «мода» походить від латинського «modus» – міра, образ, спосіб. Мода означає виглядати стильно, гарно та бездоганно. Мода – це зовнішній вияв внутрішнього «Я». Мода – це стан душі, який потрібно підтримувати, щоб відчувати себе впевнено в будь-якій ситуації. Якщо ти вважаєш, що алкоголь – це те, що допоможе тобі виглядати стильно, гарно, впевнено, якщо це прояв твого внутрішнього «Я» і душевного стану, тоді ти у небезпеці!

## 5. *Чи є алкоголь стимулюючою речовиною?*

Через безліч кровоносних судин алкоголь потрапляє у мозок. Саме таким чином починається прояв гальмівного ефекту алкоголю, а не стимулюючого. Наш мозок може бути умовно поділений на три частини: зовнішня, глибока, найглибша. Зовнішня частина першою піддається впливу алкоголю, тут знаходяться наші «гальма». Алкоголь послаблює їх, і тому ми відчуваємо себе щасливими, самовпевненими, насмілюємось говорити й робити те, що в звичайному стані не зробили б. Якщо людина випиває більше, алкоголь впливає на глибоку зону мозку, де є наш «рульовий механізм» – центральне відділення, яке керує рухами м'язів. Координація рухів на цій стадії вживання алкоголю настільки порушується, що примушує нас реагувати на зовнішні подразники з деяким запізненням. Погіршується розумова та фізична діяльність людини. Якщо випити надто багато, алкоголь досягне найглибшої зони. Ця частина мозку здійснює контроль за життєвими функціями організму (дихання та кровообіг), які людина не може контролювати...

б. *Чи правда, що іноді вживання алкоголю допомагає вирішувати життєві проблеми?*

Ні, це лише ілюзія, хибне уявлення. Людина в якийсь момент свого життя втрачає сили на вирішення життєвих проблем, і їй здається, що найкращий (найлегший) спосіб про них забути – це вжити алкоголь. І тільки, згодом, вона розуміє, що цей спосіб – найтяжчий і найгірший.

*«Вино пють ті, хто невпевнений у собі, а я впевнений у собі, тому вина не вживаю».* (Наполеон)

### **Проблемна бесіда «Причини вживання алкоголю підлітками»**

– Які причини вживання алкоголю підлітками?

– Чи допомагає вживання алкоголю, цигарок сподобатись дівчатам/хлопцям?

– Чи правда, що іноді вживання алкоголю допомагає вирішувати життєві проблеми?

– Чи є пиво алкогольним напоєм?

– Чи ви вважаєте вірогідною відмовку: «я не такий, я завжди зможу зупинитися...»

## **Залежність від Інтернету, комп'ютерних ігор, соціальних мереж.**

### **Феномен кіберсуїциду**

Сучасна людина не уявляє свого життя без комп'ютера та Інтернету. Сьогодні дуже швидко розвиваються комп'ютерні технології та напрями розвитку техніки – глобальна інформаційна мережа (Інтернет), роботизовані об'єкти та ін.

Разом з тим у світі поширюються проблема залежностей – від комп'ютерних ігор, соціальних мереж тощо. Підлітки, які захоплюються комп'ютерними іграми, можуть провести за комп'ютером день і ніч, потрапляючи таким чином у психологічну залежність від комп'ютера.

Комп'ютерна залежність – це захоплення, коли проведення часу за комп'ютером стає визначальною, надцінною (з фанатичним ставленням) діяльністю, яка займає весь вільний час людини.

Гра може перетворитись на засіб компенсації життєвих проблем, тоді людина починає реалізовуватись в ігровому світі, а не в реальному. Ознаки Інтернет-залежності наступні: проведення значного часу за монітором, втрата контролю часу, нервовість і неспокій, якщо немає можливості сидіти за комп'ютером.

Причини можуть бути різні, зокрема прагнення «втекти» від реальності, коли людина має проблеми в особистому житті, у відносинах із друзями, незадоволена собою, відчуває невпевненість у собі і своїх можливостях. Як

наслідок, людина може втратити сенс життя і повністю віддаватися віртуальній реальності.

Віртуальна реальність повністю замінює реальне життя людини. Це є небезпечним для її психологічного стану. Зокрема, сьогодні набув поширення феномен *кіберсуїциду* – нового різновиду групового та індивідуального самогубства, що здійснюється у результаті використання Інтернет-ресурсів. При цьому учасники прямого ефіру підштовхують суїцидально спрямованих користувачів на ауто агресивні дії.

Приклади. Перший он-лайн суїцид з використанням файлообмінного сервісу був здійснений в США 5 лютого 2003 року 21-річним Інтернет-користувачем, який проживав у м. Феніксі (штат Арізона). Брендон Ведас прийняв суміш сильнодіючих медичних препаратів та алкоголю, обговорюючи свої дії з учасниками чату. У 2007 році 42-річний мешканець Великобританії також здійснив он-лайн суїцид, транслюючи через web-камеру комп'ютера процес самоповішення (За матеріалами С. В. Федоренко) [23].

**Бесіда «Що робити, якщо проведення часу за комп'ютером цікавіше, ніж життя?»**

- Чому батьки турбуються, якщо їхні діти багато часу проводять за комп'ютером?
- Що б ви на місці батьків придумали, щоб діти не сиділи занадто довго за комп'ютером?

### **Агресивність і агресія**

Термін *«агресія»* часто вживається в нашому житті. Що він означає? Різні вчені у своїх дослідженнях по-різному визначають агресію й агресивність.

Під *агресивністю* можна розуміти властивість особистості, що характеризується наявністю деструктивних тенденцій, в основному в області міжособистісних відносин. Вчені вважають, що певна міра агресивності є необхідною людині, щоб долати перешкоди, захищатися.

Відсутність агресивності призводить до пасивності, комфорності тощо. Надмірний розвиток – починає визначати весь вигляд особистості, що може стати конфліктною, нездатною до взаємодії.

Сама по собі агресивність не робить людину свідомо небезпечною, тому що сам акт агресії може не приймати свідомо небезпечні і несхвалювані форми. Агресія може бути спрямована на інших та на себе (аутоагресія).

Виходячи з цього, можна розділити агресивні прояви на два основних типи: перший – мотиваційна агресія, як самоцінність, другий – інструментальна, як засіб. Більш небезпечною є мотиваційна агресія як прямий прояв реалізації властивих особистості деструктивних тенденцій [15].

## **Насильство в нашому житті. Види насильства**

У житті людина зустрічається не тільки з добром, а й зі злом, набуває не тільки позитивний, а й негативний досвід. Давайте спробуємо визначитися: що ж таке насильство? (*Обговорення прикладів в групах та думки учнів.*)

*Насильство* – це система поведінки однієї людини для збереження влади і контролю над іншою людиною. Щоб зберегти владу і контроль, використовуються різні насильницькі методи. Спробуємо визначитися з видами насильства.

Види насильства:

**Фізичне** – навмисне нанесення фізичних пошкоджень чи травм людині (побиття, ляпаси, застосування зброї тощо).

**Психологічне (емоційне)** – психологічна зневага (словесне грубе поводження), публічне приниження, висування надмірних вимог (до дитини), публічна демонстрація негативних якостей, критика; загрози і тероризація – приниження гідності, загрози покарання побоями, загрози вчинення насильства стосовно дитини або того, кого любить дитина, образа, використання ненормативної лексики; ізоляція – постійний контроль того, що робить дитина, з ким дружить, зустрічається, розмовляє, заборона спілкування з друзями; маніпулювання – навіювання почуття провини.

**Економічне** – змушення до жебракування. Кривдник може використовувати як всі види насильства, так і деякі з них. Треба пам'ятати, що мотив поведінки кривдника незалежно від форми насильства, один – влада і контроль.

**Сексуальне** – примус до сексуальних відносин за згодою або без такої.

### **Буллінг як різновид насильства**

Англійське слово *буллінг* (bullying, від bully – хуліган, забіяка, задирака, грубіян, гвалтівник) позначає залякування, фізичний чи психологічний терор, спрямований на те, щоб викликати в іншого страх і тим самим підпорядкувати його собі. Буллінг визначають також як довготривале фізичне або психічне насильство з боку індивіда або групи по відношенню до індивіда, який не здатний захистити себе в даній ситуації (Д. А. Лейн). В останні 20 років це поняття стало міжнародним соціально-психологічним і педагогічним терміном, за яким стоїть ціла сукупність соціальних, психологічних і педагогічних проблем (І. С. Кон).

Буллінг в школі може бути фізичний (умисні поштовхи, удари, стусани, побої нанесення інших тілесних ушкоджень) і психологічний (образливі жести або дії, залякування, ізоляція, пошкодження і інші дії з майном тощо).

Конкретні форми і способи буллингу постійно змінюються. Зокрема

сьогодні поширений так званий «кібербулінг», тобто булінг, здійснюваний за допомогою електронних засобів комунікації. Крім того, актуальною сьогодні є проблема булінгу на фоні майнової, соціальної та етнічної нерівності (І. С. Кон).

### **Проблемна бесіда «Виживає найсильніший?»**

#### **Додаток 2. Тренінгові вправи**

##### **Вправа «Впевнений – невпевнений – самовпевнений» [13]**

*Мета:* дати досвід проживання психологічних станів невпевненості, самовпевненості та впевненості у собі; дослідити стилі спілкування, що відповідають цим станам.

*Процедура проведення.* Учасники стоять по колу. Педагог дає наступну інструкцію: «Ми говорили про людську гідність і гідність нації (у глобальному сенсі). Людина з почуттям власної гідності, впевнена у собі завжди викликає в інших довіру і симпатію. Чи можна побачити ззовні, чи відчуває власну гідність людина. Чи є вона невпевненою, впевненою у собі, чи надмірно самовпевненою, яка демонструє свою перевагу над іншими? Зараз ми спробуємо відчути кожний із цих станів».

Педагог розбиває учасників на пари. Один з партнерів виконує роль самовпевненої, а інший – невпевненої у собі людини. Кожен із них має прийняти таку позу, щоб всім було зрозуміло, хто яку роль виконує. Той, хто грає роль «самовпевненого», розповідає своєму партнерові про те, що йому дає відчуття переваги: описує позу, голос, манеру спілкуватися, думки, вчинки, які він може вчинити. Наприклад: «Я гордий. У мене пряма спина. У мене голосний і чіткий голос. Мене мало хвилює думка оточуючих. Я звик, щоб мені поступалися дорогою, коли йду. Я не визнаю критики на мою адресу і завжди зумію поставити іншого на місце!»

У свою чергу «невпевнений» розповідає про себе за тим же планом. Наприклад: «Я можу дивитися тільки в підлогу. Мої плечі опущені. Я говорю тихим голосом. Мене немає за що любити, мені здається, що всім видно мій стан. У мене не виходить бути цікавим, я не користуюся популярністю.»

Потім учасники міняються ролями і повторюють процедуру знову.

Після цього ведучий пропонує обом учасникам спробувати відчути себе впевненими людьми, які ні над ким не підносяться, але і не відчувають себе гірше за інших.

У підсумку ведучий звертається до учасників із запитаннями:

- Чим відрізняється ваша поведінка, коли вив впевнені у собі?
- Як ви себе при цьому відчуваєте?

– Як спілкуються з іншими впевнені і невпевнені люди? Як вони себе при цьому почувають?

– Які основні характеристики впевненої у собі людини? Чи часто ви зустрічали впевнених у собі людей?

– Чи впливає уміння тримати себе на почуття власної гідності людини?

### **Вправа «Нобелівська премія» [13]**

*Мета:* підвищення соціальної компетентності підлітків, переживання ситуації «відповідальності перед людством», робота з мріями і фантазіями про майбутнє.

*Матеріали:* папір, письмове приладдя (олівці, фломастери, маркери), скотч, конпки, пластилін.

*Підготовка:* написати на дошці або ватмані пункти «нобелівського виступу».

*Процедура проведення.* Педагог розповідає учасникам про Нобелівську премію, а потім пропонує ігрову ситуацію.

Ніхто не знає, які сюрпризи надасть нам життя. Перенесемося у майбутнє. Уявіть собі, що ви – відомий учений, письменник чи суспільний діяч. Нобелівський комітет прийняв рішення про присудження вам почесної премії. Урочисте вручення премії передбачає виступ лауреатів у відповідь – це є давньою традицією. Через деякий час бажаючі отримають можливість виступити на церемонії вручення премії з промовою у відповідь. Виберіть номінацію, в якій ви хотіли б отримати премію, і підготуйте виступ. Можете використовувати наступну схему.

Ведучий записує на дошці питання, на основі яких учасники групи можуть побудувати свій виступ.

1. Опишіть зроблене відкриття, наукові досягнення чи літературний твір.
2. Поясніть, чому ваш внесок у науку, культуру чи справу миру отримав таку високу оцінку.
3. Виразіть слова подяки тим, хто допоміг вам добитися таких результатів у роботі.
4. Розкажіть про ваші плани на майбутнє.

У процесі роботи можуть бути використані олівці, фломастери, пластилін тощо для зображення таблиць, графіків та інших наочних посібників. Час на підготовку – 10 хв.

Промова кожного лауреата винагороджується оплесками. Після виступу учасники групи задають запитання лауреату. Члени групи, які не встигли представити свої досягнення, можуть коротко назвати свою номінацію і пояснити за що отримують премію.

### **Вправа «Чим ми схожі» [13]**

*Мета:* усвідомлення того, що об'єднує людей, незалежно від їхніх особливостей.

*Педагог.* У ході попередньої зустрічі ми говорили про почуття власної гідності, впевненість у собі. Це дуже важливо. Втім, людина – істота соціальна, тобто людина насправді може бути Людиною лише серед інших, в суспільстві. Для цього вона має не лише демонструвати своє Я, але побачити і зрозуміти інших, сприйняти їх. Насправді, ми не такі вже різні.

*Процедура проведення.* Учасники групи сидять у колі. Ведучий запрошує до кола одного з учасників на основі якої-небудь реальної або уявної подібності з собою. Наприклад: «Світлано, вийди, будь-ласка, до мене, тому що у нас із тобою однаковий колір волосся (або: ми схожі тим, що ми жителі Землі, або: ми одного зросту тощо)». Світлана виходить до кола і запрошує когось з учасників таким же чином. Гра продовжується доти, доки всі учасники не опиняться у колі.

### **Вправа «Безлюдний острів» [1]**

*Мета:* створити можливість учасникам спробувати «організувати суспільне життя», виявити власну позицію щодо цього.

*Педагог.* У результаті краху корабля ви опинилися на безлюдному острові. На ньому багатий тваринний і рослинний світ, втім життя сповнене небезпек: отруйні рослини і тварини, зливи, короткі, але жорстокі холоди, можуть бути і візити каннібалів із інших островів. У найближчі декілька років ви не зможете повернутися до нормального життя, в рідні краї. Ваша задача – створити для себе нормальні умови, у яких ви могли б вижити. Зрозумійте серйозність і небезпеку того, що відбувається. Люди іноді у цих обставинах втрачають людську подобу, вибухають сварки і бійки зі смертельним результатом. Тут не місце для розваг і балачок – вам потрібно їсти і пити, облаштувати собі житло, щоб сонце не спалило вашу шкіру і ви могли укриватися у сезон дощів від злив, а взимку від холодів.

Вам потрібно освоїти острів, організувати на ньому господарство. Потрібно налагодити і соціальне життя: розподілити основні функції і обов'язки. Слід продумати і те, яким чином ці функції і обов'язки будуть виконуватися. Насамперед вирішить питання про владу. Якою вона буде на вашому острові? Хто буде приймати остаточне рішення? Всі жителі острова одноголосно, або простою більшістю, або угруповання найбільш авторитетних жителів, або одноосібно лідер? І яким чином буде контролюватися виконання? Під страхом покарання, смерті? Як буде розподілятися їжа? Порівну? За трудовим внеском?

Можливо, більше – сильним, щоб краще працювали? Або слабким, щоб вижили? Чи має права людина жити на вашому острові, нікого не слухаючи і нікому не підкорюючись? А якщо її спосіб життя зробить її слабкою, хворобливою, обузою для інших? Які у вас будуть свята? Скільки? Як ви їх будете влаштовувати?

Розробіть морально-психологічний кодекс взаємовідносин, приблизно на 15-20 пунктів. Правила потрібні чіткі, а не абстрактні, вони мають допомагати рішенню конкретних проблем, ефективному співробітництву, попередженню конфліктів і сварок. Потрібно також передбачити санкції за порушення встановлених правил.

На все обговорення і прийняття правил дається час і повна свобода дій у межах завдання. Потрібно обрати літописця, який буде фіксувати основні події, записуючи все, що вирішили, яким чином проходило обговорення і прийняття рішення тощо.

### Казка про скріпку [11]

*(Педагог роздає скріпки. Все, про що говориться у казці, вихованці виконують разом з педагогом.)*

Героїня цієї казочки – маленька Скріпка, так ж сама як у вас в руках. Життя у цієї скріпки дуже невеселе. Можливо, у неї мало друзів, або батьки її не завжди розуміють, може неприємності в школі. Від накопичення власних проблем ця Скріпка тричі зігнута (от така).

І ось одного разу прийшов до Скріпки дехто милий і запропонував їй круто змінити своє триче зігнуте життя на красиве і безтурботне. І захотілося Скріпці все змінити, звільнитися від проблем і розігнутись. *(Всі розгинають свої скріпки.)* І от Скріпка уже уявила, що її життя стане схоже на квіточку *(роблять квітку)*, або навіть на коштовний перстень з діамантами *(роблять перстень)*, але ...!

Нове життя Скріпки виявилось зовсім іншим, не схожим на те, про яке вона мріяла. Скріпка розгубила останніх друзів, посварилася з батьками. Від цього її скрутило ще більше *(зминають)*.

І тоді Скріпка стала намагатись повернути все на свої місця. Але...! *(намагаються знову зробити скріпку)*.

У вас вийшло вернути Скріпку у первинну форму? – Ні. І у Скріпки також не вийшло. Чому я розповіла вам цю історію? Тому що, сподіваюсь, що якщо колись вам запропонують «легко і без особливих зусиль» змінити все своє життя, – ви згадаєте історію маленької Скріпки.

### Вправа «Художній фільм» [1]



*Мета:* сприяти усвідомленню того, що майбутнє життя людини залежить від неї, її розуміння важливості збереження фізичного, духовного і соціального здоров'я; створити можливість учасникам спробувати уявити власне майбутнє, що не позбавлене труднощів і перешкод, але які людина здатна подолати.

*Педагог.* Станьте режиссером свого життя замість того, щоб бути актором. Поставимо фільм – кожний про своє майбутнє життя.

Ось як пропонує це зробити московський психолог Н.Н. Толстих: «Уявіть собі все ваше майбутнє життя як художній фільм, у якому ви граєте головну роль. Ви самі – і сценарист, і постановник, і директор картини. Вам вирішувати, про що ця картина, вам обирати, які в ньому будуть діяти персонажі, де будуть відбуватися події». А далі – увага! Дуже важливий момент – потрібно намалювати на папері свій портрет – портрет героя майбутнього фільма, але не звичайний автопортрет, а портрет того, ким бив ви хотіли стати. При цьому не важливо, чи буде цей малюнок виконаний у реалістичній, абстрактній або в будь-якій іншій манері. Важливо, щоб він відображав вас таким, яким ви хотіли би бачити себе в майбутньому.

Відпочиньте трохи і подивіться на нього. Скажіть собі: «Це я. Такий, яким я зробив себе сам. Чи подобаюсь я собі таким?» Якщо ні або не зовсім, - все ще можна виправити. Внесіть необхідні зміни, приберіть непотрібне, доайте деталі. Зробіть усе, щоб ви були задоволені. Не поспішайте.

Ви можете приділити цьому не одне, а два, і навіть три заняття.

Тепер ви подобаєтеся собі? Тоді опишіть словами те, що ви в нього вклали.

Наш герой готовий до дій. Час придумувати сценарій, режисувати, ставити фільм. Нехай цей сценарій розпочнеться з самого найближчого майбутнього, краще з завтрашнього дня. Придумуйте що хочете, одна важлива умова – це має бути фільм про переможця.

Звичайно, я не пропоную вам придумувати фільм у душі зовсім незнайомої вам епохи безконфліктності, коли в літературі, в кіно можливо було боротися тільки хорошому з кращим.

Уявляєте, яка туга була б, як нестерпно нудно дивитися фільм, де у героя все тільки добре, дуже добре чи просто чудово.

Тому нехай у вашому сценарії будуть і невдачі, і провали, але це має бути сценарій про переможця. Значить, ви маєте придумати найбільш цікаві шляхи подолання життєвих труднощів. Якщо ви оберете для сценарію шлях уникнення труднощів, то фільма про переможця не вийде.

Запишіть цей сценарій і згадуйте його частіше. Згадуйте про те, що ви Мали можливість творити своє життя і самого себе.

Дуже давно, коли тільки тютюн завезли до Вірменії з далеких країн, у підніжжі Арарату жив один старець, добрий і мудрий. Він одразу не полюбив цю одурманюючу рослину і переконував людей не користуватися нею. Одного разу старець побачив, що навколо чужеземних купців, що розклали свій товар, зібрався великий натовп. Купці кричали «Господнє листя! Господнє листя! В ньому ліки від усіх хвороб!»

Підійшов мудрий старець, промовив:

– Це «Господнє листя» приносить людям і іншу користь: до людини, що курить, не зайде в дім злодій, його не вкусить собака, він ніколи не стане старим.

Купці з радістю дивилися на нього.

– Ти говориш правду, мудрий старцю! – сказали вони. – Але звідки ти знаєш про такі чудодійні властивості «Господнього листя»?

І мудрець пояснив:

– Злодій не зайде в дім до курця, тому що той всю ніч буде кашляти, а злодій не любить заходити в дім людини, яка не спить. Через декілька років куріння людина стане слабкою і буде ходити з палкою, тому її не вкусить собака. І, нарешті, він не стане старим, бо помре молодою людиною.

Відійшли люди від купців і замислилися. *(Обговорення.)*

### **Вправа «Міф чи реальність» [11]**

Учні, прослухавши наведені нижче твердження, відповідають: «міф» або «реальність». Педагог, якщо потрібно, коригує відповіді.

*Твердження:*

- 25% смертей від раку пов'язано з курінням. (Реальність.)
- Викурювання навіть 1-4 цигарок на день збільшує небезпеку виникнення серцево-судинних захворювань. (Реальність.)
- Рак легенів, спричинений курінням, - це найпоширеніша форма раку у чоловіків. (Реальність.)
- Речовини, що входять до складу цигарок, – нейтральні, тобто не корисні, але й не отруйні. (Міф.)
- Більшість курців починають курити у підлітковому віці. (Реальність.)
- Той, хто не курить, вдихає дим від цигарок курців, але це не шкодить його здоров'ю. (Міф.)
- Одна цигарка на день не шкодить здоровій людині. (Міф.)
- Серед жінок, що курять, рак легенів зустрічається частіше, ніж серед чоловіків-курців. (Реальність.)
- Куріння допомагає розслабитися, коли людина нервує. (Міф.)

- Більшість підлітків можуть кинути курити в будь-який час. (Міф.)
  - Одна з головних причин куріння серед підлітків – прагнення „бути як усі”.
- (Реальність.)

### **Вправи, програвання ситуацій на тему «Як відмовити у пропозиції спробувати наркотик»**

*Мета:* допомога підліткам у освоєнні і відпрацюванні як загальних позитивних поведінкових навичок (конструктивне спілкування, вибір і прийняття рішення, опору зовнішньому тиску), так і ефективних поведінкових схем в ситуаціях наркогенного зараження.

*Педагог.* Ми всі зрозуміли, що наркоманія здатна зруйнувати життя людини, знищити саму людину. Небезпечною є навіть одна перша проба наркотику.

За даними статистики, більше третини неповнолітніх, які вже мають досвід використання наркотичних або токсикоманічних речовин, спробували перший раз речовина тільки тому, що не зуміли відмовитися, не знали, як правильно поводитись у обставинах, що склалися.

Тому ми з вами потренуємося відмовляти у пропозиції спробувати наркотик, і при цьому не ображати людину, якою може виявитися ваш друг / подруга.

#### ***Вправа «Компроміс» [14]***

Мікрогрупі учнів (4-5 осіб) пропонується навести приклади ситуацій, коли варто йти на компроміс, а також межі компромісної поведінки. Необхідно виділити небезпечні боки компромісної поведінки (може призвести до негативних наслідків для свого здоров'я і здоров'я оточуючих; змушує порушувати власні принципи, переконання; може перешкодити реалізувати свої плани в майбутньому; можливість «злитися із середовищем», «втратити себе») і її позитивні сторони (допомагає зберегти добрі стосунки з оточуючими, не заподіяти біль чи образу близькій людині, дає можливість, поступившись у малому, домогтися надалі успіху і т.п.).

Педагог пропонує учням сісти в коло. Підлітки заздалегідь домовляються про конкретні пропозиції, які вони будуть робити ведучому (педагогу). Наприклад, *пропозиція відправитися на прогулянку до лісу*. Ведучий кидає м'ячик будь-кому з членів групи, той у свою чергу робить ведучому пропозицію. Кожного разу ведучий відповідає відмовою, однак у кожному випадку відмова має різну спрямованість:

– *на зовнішні обставини* («Я не можу відправитися в ліс, бо у мене немає підходящої одягу »);

– *на того, хто пропонує* («Я не буду себе почувати впевнено в лісі з тобою»);

– *на пропозицію* («Я не люблю гуляти в лісі»).

Учні повинні самостійно визначити, чим різні види відмови відрізняються один від іншого. Потім кожен з учасників групи придумує свій варіант пропозиції для ведучого. Пропозицію робить той учасник групи, якому ведучий кидає м'ячик. На всі пропозиції ведучий відповідає відмовою, однак використовує її різні варіанти (в залежності від вмісту). Учасники групи мають виділити основні характеристики того чи іншого варіанта, визначити переваги та недоліки конкретного варіанту.

Коротко ці характеристики можуть бути записані на дошці:

– *відмова-угода* («Ви не хочете випити чаю?» — «Дякую, але мені так незручно вас утруднювати»);

– *відмова-обіцянка* («Підемо завтра в театр». — «Із задоволенням, але завтра у мене курси»);

– *відмова-альтернатива* («Підемо завтра в басейн». — «Ні, я не люблю плавати. Давай краще погуляємо в лісі»);

– *відмова-заперечення* («Ні, я не піду на байдарці, тому що боюся води»).

### ***Рольова гра [14]***

Учні поділяються на міні-групи (по 3 особи). Кожна група отримує завдання — інсценувати конкретну ситуацію наркогенного зараження (зміст ситуацій може бути сформульовано на основі розповідей самих підлітків). Для кожної конкретної ситуації має бути вибраний певний варіант відмови, який зображується учасниками. Решта учнів визначають ефективність обраного варіанта за наступними показниками: а) реальна можливість уникнути проб наркогогенного препарату; б) можливість уникнути конфлікту з пропонуєчим.

*Варіант аналізованих ситуацій:*

У двері подзвонили. Інга відкрила двері — на порозі стояла Дарина, її давня (ще з дитсадівських часів) подруга. Дівчата сіли на кухні і почали жваво обговорювати новини. «Слухай, Інга, давай покуримо», — запропонувала Дарина. «Давай, — погодилася Інга, — зараз тільки сигарети принесу». — «Та не треба, у мене є, правда з травичкою, адже ти такі ще не пробувала?» — «Ні», — розгубилася Інга. «Слухай, такий кайф, і безпечно зовсім! На, спробуй!» — і Дарина протягнула Інге сигарету.

Оптимальна схема поведінки: відмова — спроба переконати подругу в необхідності відмови від використання наркотика; у випадку, якщо переконання не подіяли — прохання ніколи не звертатися з подібною пропозицією.

### Вправа «Мрії та перешкоди» [11]

Кожен учень отримує декілька клейких папірців, на яких записує свої мрії.  
(Один папірець – одна мрія.)

- Щоб чіткіше визначитися з мріями, педагог пропонує такі питання:
- Ким я хочу бути?
- Що я хочу зробити?
- Що я хочу побачити?
- Що я хочу мати?
- Куди я хочу з їздити?
- Чим я хочу поділитися?

За бажанням учні зачитують свої мрії. Всі папірці прикріплюються до дошки і залишаються до кінця зустрічі.

*Педагог.* У кожного з вас є власне бачення свого майбутнього: це і сімейне щастя, вдала кар'єра, власний будинок і, навіть, подорож навколо світу.

*(Педагог запрошує трьох бажуючих вийти вперед і назвати по одній своїй мрії.)*

Перед кожним з вас - умовний шлях до успішного майбутнього. Я пропоную визначити, які уявні кроки ви повинні зробити на шляху до успіху. Називаючи кожне слово, вам потрібно одночасно робити один крок уперед.

От, наприклад, якби я хотіла досягти спортивної слави, то зробила б такі кроки:

1. Записалася б до тенісної секції.
2. Придбала висококласні ракетки.
3. Наполегливо тренувалася б і пройшла б відбіркові тури.
4. Поїхала б на чемпіонат світу.

Все зрозуміло? Тоді починайте. *(Троє учнів виконують завдання, а інші спостерігають.)*

Отже, кожен з вас пройшов до мрії своєю дорогою. І на цьому шляху до успіху ви не зустріли ніяких перешкод. Але, на жаль, в реальному житті така ситуація неможлива. Подумайте, які перешкоди вам, можливо, доведеться долати? *(Відповіді дітей.)*

Так, дійсно, на вашому життєвому шляху може з'явитися чимало перешкод. Це і конкуренція, і нестача коштів, і непорозуміння з батьками, і, можливо, проблеми здоров'я.

Давайте спробуємо ще раз пройти своїм шляхом, але цього разу, долаючи певні перешкоди. *(Педагог натягує мотузку над підлогою, зображуючи перешкоди. Учні роблять кроки, переступаючи через неї.)*

Увага! Стоп! Я пропоную вам зупинитися! Перед вами перешкода, яку я умовно позначила як «проблема здоров'я».

Замисліться!

Цей бар'єр може бути досить незначним (*мотузка низько над підлогою*), і здолати його легко, якщо мова йде, наприклад, про нежить. Але він може бути і більш складним, якщо недуга виявиться серйозною (*мотузку тримають вище, але переступити її можна*). Та можлива ситуація, коли ця перешкода на вашому шляху до успішного майбутнього буде абсолютно нездоланною, стане подією, що взагалі виключає будь-яке майбутнє, якщо ця перешкода ... зловживання алкоголем.

Дуже хотілося б, щоб ніколи нікому з вас не зустрілася така перешкода.

### **Вправа «Міф і реальність» [11]**

Учні, прослухавши наведені нижче твердження, відповідають: «міф» або «реальність». Педагог, якщо потрібно, коректує відповіді.

*Твердження:*

- міцні алкогольні напої шкідливіші для організму, ніж менш міцні види алкоголю (міф);
- алкоголь – отрута (реальність);
- більша частина аварій на дорогах спричинена сп'янінням водія (реальність);
- більшість алкоголіків – люди бідні і без освіти (міф);
- більшість алкоголіків починають вживати алкоголь до 20 років (реальність);
- як тільки алкоголік вирішить кинути вживати алкоголь, він вилікується (міф);
- підліток може стати алкоголіком, навіть коли вживатиме тільки пиво (реальність);
- якщо станеш алкоголіком, залишишся ним назавжди (реальність).

### **Вправа «Наслідки зловживання алкоголем» [11]**

*Педагог.* Ви всі визнаєте, що алкоголь шкідливо впливає на організм людини. Але, мені здається, ви здогадуєтесь, що від алкоголю у людини не тільки болить голова і страждають внутрішні органи. Зловживання алкоголем впливає на оточуючих людей і, безумовно, стає перешкодою на шляху до мрій. Зараз ми спробуємо намалювати діаграму, яка буде ілюструвати вплив різних сфер життя одна на одну.

*(На дошці або стенді кріпиться ватман. Учні обговорюють і будують разом з педагогом діаграму «Наслідки зловживання алкоголем»).*

Зараз я пропоную вам подумати і поділитися своїми думками. Яким чином алкоголь може обмежити ті сфери життя, які зобразили на нашій схемі?

Домалюємо прямокутники, які будуть символізувати наслідки зловживання алкоголем. Наприклад, як воно буде впливати на роботу людини? *(Звільнення з роботи, травматизм на робочому місці, відсутність поваги колег по роботі тощо.)*

Таким чином розглядаються і обговорюються всі сфери, на які впливає зловживання алкоголем. У ході розширення діаграма стає громіздкою і заплутаною. Стрілки, що показують взаємозв'язок різних ділянок діаграми, заплутаються, наче павутиння. Зміни в одній сфері тягнуть за собою зміни в інших сферах і навіть впливають на життя інших людей.

### **Вправа «Вузли» [11]**

*Мета:* проілюструвати наслідки вживання психоактивних речовин, які обговорювалися на занятті.

Кожен вихованець отримує відрізок стрічки або шпагату.

*Педагог.* Туго зав'яжіть на відрізку 3 вузли, не важливо, близько чи далеко вони будуть один від одного. Затягніть їх якомога більш туго. А тепер зав'яжіть 2 не тугих вузли.

Кожен з нас отримав в дар життя. І кожен у відповіді за те, як він розпорядиться цим подарунком. У кожної людини протягом життя виникають обставини, які дають їй можливість для росту і підйому, або стають «вузлом», результатом невірного рішення. Одні вузли розв'язати доволі легко, а інші практично неможливо.

Тепер розв'яжіть не тугі вузли на своїх відрізках. Чи спіткали вас проблеми? Як виглядає шпагат на тому місці, де був вузол? *(Скоріше за все вузол було легко розв'язати і шпагат не отримав пошкодження.)*

Тепер розплутайте тугі вузли. Пам'ятайте, що вони символізують посправжньому серйозні наслідки, які не завжди можна виправити. З якими проблемами ви стикнулися? Як виглядає та частина шпагату, на якій був вузол? *(Скоріше за все вузол важко розв'язати і шпагат пошкоджено.)*

Чи можна сказати, що шпагат такий же рівний і неушкоджений, як на початку вправи? Чи змінився його вигляд?

Іноді наслідки помилкових рішень можна «розплутати», але ваше життя все одно не буде вже таким, яким би могло бути. Ваше життя схоже на шпагат – навіть, якщо ви розв'язали тугий вузол, на його місці лишається пошкодження.

А тепер зверніться до дошки, на якій ви прикріпили ваші мрії і бажання. Перегляньте їх ще раз. Які з них, на вашу думку, опиняться під загрозою, якщо почнете вживати алкоголь?

Чи є такі вузли, які нам нав'язують інші люди? Якщо так, то що ви можете зробити вже сьогодні, щоб їх зупинити?

Пам'ятаймо, що краще уникати в житті зайвих «вузлів». Здоров'я і мрії важливіші!

### **Вправа «Ознаки залежності» [23]**

*Мета:* допомогти усвідомити сутність комп'ютерної залежності.

*Педагог.* Візьміть аркуш паперу і запишіть на ньому характеристики та дії, які робить людина, про яку можна сказати: «Так, він дійсно комп'ютерно залежний».

Педагог пропонує учням продемонструвати залежну поведінку (пари «Мати і Я за комп'ютером»; «Друг і Я за комп'ютером»). Обговорення.

### **Вправа «Я — супергерой» [23]**

*Мета:* виявити захоплення молодих людей і зорієнтувати їх з віртуального на реальне життя.

*Педагог.* Хто грає в комп'ютерні ігри – підніміть руки. Яке відчуття вас охоплює під час гри? Уявіть, що кожен з вас – супергерой. Зараз по колу розкажіть, що у вас найкраще виходить в іграх, що вмієте робити в Інтернеті найкраще.

А тепер розкажіть що в житті у вас найкраще виходить, чим любите займатись?

Зворотній зв'язок: члени групи розповідають про те, які труднощі виникали під час виконання цієї вправи. У якій сфері було найважче: у сфері комп'ютерних ігор чи в реальному житті?